

み 見てけさIN 49号

【編集・発行】 仙台市太白障害者福祉センター

住所：仙台市太白区長町南1丁目6-10

電話：022-308-8801 FAX：022-308-8803

Eメール office-ta@shinsyou-sendai.or.jp

障害者週間事業のイベントを開催しました

12月3日～9日の障害者週間の期間に、当センターでは、障害者週間事業のイベントを開催しました。期間中は当センターを利用されている、また、利用されていた方々が制作した作品を1階ロビーに展示しました。丁寧に制作された作品を、来館された方々にご観覧頂きました。

12月4日（土曜日）には、遠藤知子先生と「HALAU HANAMANA O Tohoku」の皆様によるフラダンスのクリスマスコンサートと、「アトリエHANA」主宰 鷲北英代先生による創作教室～クリスマスバージョンの押し花を作ろう～が開催されました。クリスマスコンサートでは、参加者全員でフラダンスの体験をして、「初めて踊って楽しかった」という感想が聞かれました。創作教室では、押し花を思い思いの形に貼り、制作を楽しんでいる様子が見られました。



～ もくじ ～

- 1 障害者週間事業のイベントを開催しました
- 2 自立訓練（機能訓練）事業 / 就労継続支援B型事業所せんしょう庵
- 3 生活介護事業・生活訓練事業
- 4 保健通信

《自立訓練（機能訓練）事業》

自立訓練（機能訓練）事業では、火曜日から土曜日まで様々なプログラムを組み、ご利用者様へ提供しています。今回はある1日のプログラムをご紹介します。

例えば火曜日ですが、朝の会の後に、グループでストレッチ体操を行います。その後休憩し、「床動作」という、床に座って集団運動を行うメニューか、自主トレに分かれて運動を行います。昼食前に嚙下体操を行い、昼食後は自主トレと「集団音読」という、脳の活性と発声を目的にした集団での発声練習か、自主トレを行います。プログラムはご利用者様の状況に合わせて随時変更しています。

例) 火曜日のプログラム

朝の会	10:30~ 11:10	休憩	11:15~ 11:55	嚙下体操	昼食・休憩	13:30~ 14:35	帰りの会
	グループ 体操		床動作 自主トレ			自主トレ 集団音読	

その他に、月ごとに行事を企画しています。11月は「書道deアート」という創作教室を実施しました。講師の大塚耕志郎先生が書いた文字「雨過天晴」（意味は、「雨がやんで青空になるように、物事は好転していく」）の下に、ご利用者様自身が好きな言葉を書いた布を並べ、作品を制作しました。



大人気!!
ピザトースト

＜せんしょう庵＞

今回はボリュームなピザトースト（400円）をご紹介します。

厚切りのパンにピザソースを塗って、

玉ねぎスライスにピーマン、ベーコンをトッピング。仕上げにとろけるチーズをドーンとのせて、こんがり焼き上げた人気商品です。

プラス100円でドリンクセットも承っております。

ワンコインでお腹も大満足間違いなし!!

幸せ気分ですっきりと一息、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

営業時間 10:00~16:00 (ラストオーダー15:30)

定休日 毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
仙台市太白障害者福祉センター 休館日

※イベント等により貸し切りを行う場合がございます。



じりつくんれん せいかつくんれん じぎょう せいかつかいごじぎょう
《自立訓練 (生活訓練) 事業・生活介護事業》

とうじぎょう りようしゃ かたがた あ かつどう ていきょう
当事業では利用者の方々のニーズに合わせた活動を提供して
います。写真^{しゃしん}は12月^{がつ}に行った年忘れ会^{おこな}のご様子^{としわす}です。
クリスマス気分^{きぶん}を味わい^{あじ}ながら、一年間^{いちねんかん}を振り返り^ふました。



じりつくんれん せいかつくんれん じぎょう せいかつかいごじぎょう りよう きぼう かた
自立訓練 (生活訓練) 事業・生活介護事業の利用を希望される方は、
くやくしょ たいはくしょうがいしゃふくし と あ
区役所または太白障害者福祉センターまでお問い合わせください

ほけんつうしん
＜保健通信＞

ひ まんびょう あた ふう の き
「冷え」は万病のもとです！温かくして冬を乗り切りましょう！

とうほく あつ じき さむ じき なが い ひ ふうちよう かぜ
東北は、暑い時期より、寒い時期が長いと言われています。「冷え＝不調・風邪のひき
はじめ」と捉える方が多いと思います。冷えは万病のもとです。がんや脳出血などの脳の
びょうき しんぞう びょうき さまざま えいきょう あた からだ あた
病気や心臓の病気など、様々な影響を与えることがわかってきています。身体を温める
ほうほう し ふう げんき の き
方法を知り、この冬を元気に乗り切りましょう！！

からだ あた ほうほう
○身体を温める方法



ゆぶね
①湯舟につかる

かた ひ ぜんしんよく ゆうこう しんぞう びょうき な かた と ゆ
→肩は冷えやすいため、全身浴が有効です。心臓の病気が無い方は、38～40度のお湯に
ふんていとつ よ ぜんしんよく むすか かた あしゆ くび かた
10～20分程度浸かると良いです。全身浴が難しい方は、足湯や、首や肩にホットタオ
しろう あた かた
ルを使用した温め方もオススメです。

しんぞう びょうき も かた い そうだん
※心臓に病気をお持ちの方は、かかりつけ医と相談しましょう。

あたた そざい くつした は
②温かい素材の靴下やレッグウォーマーを履く

くび からだ ぶぶん とく ひ い げんざい えんきんいつ
→「首」がつく身体の部分は特に冷えやすいと言われています。現在は、100円均一など
くつした で こうにゆう
でも、モコモコの靴下やレッグウォーマーが出てきており、購入しやすくなってきてい
ます。

あたた の もの の
③温かい飲み物を飲む

しょうがゆ からだ あた さよう の もの
→ココアや生姜湯など、身体を温める作用のある飲み物がオススメです。コーヒーなど、
つよ の もの ぎやく からだ ひ ちゅうい ひつよう
カフェインが強い飲み物は、逆に身体を冷やしてしまうため、注意が必要です。

からだ しょくざい と い
○身体をあたためる食材を取り入れよう！
やさい
＜野菜＞

たま
ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、れんこん など

にく さかな
＜肉・魚＞

とりにく さけ めんたいこ
鶏肉、さんま、うなぎ、鮭、明太子 など

はっこうしょくひん こうしんりょう
＜発酵食品・香辛料＞

なっとう とうがらし
納豆、みそ、しょうゆ、チーズ、キムチ、唐辛子 など



ふう く だくさん なべ
★冬は具沢山の鍋やみそ
汁もいいですね！！